



11月号

平成30年10月26日(金)

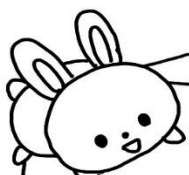
福島県立西郷支援学校

厚生部給食係

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいかもしれません。




## 今月のひとくちメモ

**あさ 朝ごはんを食べよう!**

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたりして、元気にあそぶことができません。10月29日～11月2日は『第2回朝食を見直そう週間』です。今回も朝食調べを実施します。学校で楽しく活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



11/20・11/27の献立

- ～カミカミ献立～ (11/20)
- ごはん
  - サバの竜田揚げ
  - ごぼうサラダ
  - けんちん汁
  - 牛乳

- ～世界の料理献立～ (11/27)
- ごはん
  - セネガル風ピーナツシチュー
  - ビーンズサラダ
  - ヨーグルト
  - 牛乳



## 食育お知らせコーナー



11月20日の給食は、「カミカミ献立」になっています。噛んで食べる必要があるごぼうサラダをメニューに加え、どのくらい噛んで食べることができるかを調査し、よく噛んで食べることができた児童・生徒を表彰する予定です。

よく噛むことは、肥満予防になります。しっかり噛んで食べると、脳にある満腹中枢から「もうおなかがいっぱいだから食べなくていいよ」というサインが早く出ると同時に「おなかがすいたから食べよう」という摂食中枢のサインにストップがかかります。

これで少量でも満腹感が得られ、食べすぎずにすみます。

ご家庭でも、お子さんの噛む回数に注目して、食事をしてみてください。

